

公園

ばら園で学ぼう
植物の水耕栽培



日時 7月16日(日)午前10時～正午
会場 敷島公園ばら園
対象 一般、先着二十四人
内容 ①ハイドロカルチャー(土のいない水耕栽培) 参加費 二千元 用意する物 ②ゴム手袋、エプロン、はさみ、空の五百ミリペットボトル一本 申し込み 7月7日(金)～10日(月)、午前10時～午後5時に参加費を添えて同園(☎232-2891)へ直接

ミニ情報

電話帳無料配布
NTT東日本の電話回線を契約している人に限り、県内

各市町村版の電話帳を無料で配布しています。
申し込み タウンページセンタ ☎0120-506-309へ

おもちゃの病院

日時 ①7月9日(日)②7月16日(日)、午前10時～正午
会場 ①は南橋公民館②は市民活動支援センター 問い合わせ 市民活動支援センター ☎232-3848

市民献血

7月13日(木) 午前10時～午後5時30分、前橋ハートランド(南町三丁目)

市民の茶席

7月15日(土) 午前10時～午後3時、中央公民館。当番は前橋茶道会の塩原宗清さん(☎233-2709)

休日の水道局指定工事業者

7月9日(日) 福島工業(総社町高井) ☎251-6672、志村工業(滝窪町) ☎283-5370 7月16日(日) 真塩工業(六供町) ☎221-7475、清水建設粕川営業所(粕川町深津) ☎285-3467 7月17日(月) 磯田興業(後閑町) ☎265-309、本橋産業(茂木町)

紫外線によるダメージ

初夏の日射しがまぶしくなると、紫外線量が増加します。紫外線は波長の長いUVA波、中間のUVB波、短いUVC波の三種類。わたしたちが日ごころ浴びているのは、UVA波とUVB波です。UVC波はオゾン層により吸収され、地上には到達しません。紫外線と聞いて思いつくのは、赤くヒリヒリする日

焼けです。これはUVB波によるもので「レジャー紫外線」と呼ばれ、日焼けを起こし数日後にはメラニンが増加し、肌の色を黒くし、シミ、そばかすの原因となるだけでなく、免疫力低下も。また、UVA波は肌の老化を促進し、「生活紫外線」と呼ばれます。波長が長く、肌の奥まで届き皮膚にダメージを与えます。UVB波と違って赤くならず、熱

や火照りを感じないので知らずのうちに黒くなり、皮膚の弾力が失われて肌荒れ、しわ、たるみなど肌の老化化を起こします。紫外線は過剰に浴びると細胞のDNAが損傷され、皮膚がん、悪性黒色腫などが発生します。前橋市医師会 太田美つ子



5月の交通事故

() 内は前年同期
件数 三四四件(三八八件)

健康

骨粗しょう症など
予防する教室

骨粗しょう症予防教室
日時 8月3日・10日(木)、午後1時30分～4時 会場 前



橋保健センター 対象 一般、先着二十人 内容 ①保健師・栄養士の話、運動実習など 申し込み 7月28日(金)までに同センター ☎223-8844へ
生活習慣病予防教室
日時 8月17日(木)～9月7日(木)の三回、午後1時30分～3時30分 会場 大胡保健センター(河原浜町) 対象 一般、先着二十人 内容 ①保健師・栄養士の話、運動実習など 申し込み 8月10日(木)までに同センター ☎283-7311へ

保健センターで
嘱託職員を募集

各保健センターで働く嘱託職員を募集します。
対象 ①保健師の資格を有する五十歳未満の人、二人②栄養士の資格を有する四十歳未満の人、一人(選考) 勤務



教室で指導する栄養士

足のケアで
健康維持を

高齢者になると足が弱くなったり痛みがあったりすると、体をバランスよく支えられなくなり、足のトラブルを予防し、健康維持に役立つ方法を学んでみませんか。
日時 8月4日(金)午後2時～3時30分 会場 総合福祉会館(日吉町二丁目) 対象 一般、先着八十人 内容 ①足

健康テレホンサービス

健康テレホンサービスの原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.ruijin.com> Kenkoです。
月曜 10時～17時
火曜 10時～17時
水曜 10時～17時
木曜 10時～17時
金曜 10時～17時

休日当番医
市医師会の休日当番医が、ホームページで検索できます。アドレスは <http://maebashi.gunma.med.or.jp/>、携帯電話の場合は <http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/> です。
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科
★救急病院等案内(消防本部内) ☎221-0099

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月23日(日)
内科	みどり小児科 嶺町(児) ☎269-8885	鈴木小児科医院 後閑町(児内) ☎263-2967	瀬下こどもクリニック 元総社町(児) ☎255-3350
科	紀内科医院 住吉町一丁目(内) ☎235-5080	さるきクリニック 青梨子町(泌内) ☎210-7171	杉本病院 六供町一丁目(内) ☎223-2061
科	すがの内科医院 総社町植野(内) ☎256-8121	萩原内科医院 荒子町(内児) ☎268-1415	八代医院 川曲町(内) ☎255-0846
科	小川内科医院 荒牧町(内) ☎234-3311	佐治内科医院 端気町(内児) ☎264-3500	前橋東クリニック 下大屋町(内児) ☎268-2260
外科	せきねクリニック 関根町(外内) ☎260-6000	積心会富沢病院 朝日町四丁目(整) ☎224-3955	こぶな整形外科医院 後閑町(整) ☎261-7600
科	せせらぎ病院付属あさく診療所 朝倉町(整) ☎265-6522	狩野外科医院 日吉町四丁目(外内) ☎231-7025	小坂橋医院 上泉町(外) ☎261-2122
婦人科	道下産婦人科医院 平和町一丁目(産婦) ☎231-7821	セキールレディースクリニック 高崎市栄町(産婦) ☎027-330-2200	宮崎産婦人科医院 朝倉町一丁目(産婦) ☎263-1155
耳鼻科	竹越耳鼻咽喉科医院 住吉町一丁目(耳鼻) ☎231-3658	角田医院 高崎市若松町(耳鼻) ☎027-325-8844	斉藤クリニック耳鼻科 日輪寺町(耳鼻) ☎235-8880
眼科	宮久保眼科 荒牧町(眼) ☎234-3511	丸山眼科医院 高崎市片岡町二丁目(眼) ☎027-322-7178	羽鳥眼科 天川町(眼) ☎243-3711
勢多郡医師会	あべクリニック 富士見村 ☎288-9511	吉田医院 鼻毛石町 ☎283-3375	田所医院 二之宮町 ☎268-2128
	細野医院 桐生市新里町新川 ☎0277-74-2300	星野医院 桐生市新里町山上 ☎0277-74-8439	吉松医院 粕川町新屋 ☎285-2273
歯科	日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時		

休日当番		
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営業局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時30分～午後6時	
接骨院	滝沢接骨院 箱田町 ☎253-6870	近江接骨院 広瀬町二丁目 ☎263-8263
	岡本接骨院 天川大島町三丁目 ☎224-7873	田代接骨院 萩窪町 ☎269-7538
	影山接骨院 元総社町 ☎252-9897	北爪接骨院 河原浜町 ☎283-2075

あたまがいたい
題字・藤井 優香
天神小4年

ファーストオンステージから。
プルタブ五ヶ所、文京町三丁目・本勝寺から。
以上二件は社会福祉のために。
そうざん百枚 古市町天道長寿会から東保育所へ。

相談。7月6日(木)(小児科と眼科)・午後7時30分～9時